

(19) 日本国特許庁 (J P)

(12) 実用新案公報 (Y 2)

(11) 実用新案出願公告番号

実公平7-46548

(24) (44) 公告日 平成7年(1995)10月25日

(51) Int.Cl.⁶

識別記号

庁内整理番号

F I

技術表示箇所

B 4 2 D 15/00

3 3 1 F

請求項の数1(全 4 頁)

(21) 出願番号 実願平5-43823

(22) 出願日 平成5年(1993)7月19日

(65) 公開番号 実開平7-7963

(43) 公開日 平成7年(1995)2月3日

(71) 出願人 593151332

仁科 雅夫

東京都中央区月島4丁目4番1-602号

(72) 考案者 仁科 雅夫

東京都中央区月島4丁目4番1-602号

(74) 代理人 弁理士 後田 春紀

審査官 小野 忠悦

(56) 参考文献 実開 昭56-3668 (J P, U)

実開 昭57-4363 (J P, U)

(54) 【考案の名称】 一週間分の献立と材料表

1

【実用新案登録請求の範囲】

【請求項1】 一枚のシートの表面の一端部に一週間分献立に要する材料の品名欄と量欄およびチェック欄を備えた買物リスト表示欄を設け、前記表面の上方部に材料表示部、量目指示欄および材料写真表示部が設けられ、前記表面の下方部は第1日から第7日までそれぞれ7個に分割され、且つ該分割された各日に対応する位置に曜日および料理名表示部が設けられると共に、該曜日および料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記シートの裏面の前記買物リスト表示欄の裏側を除いた部分に、第1日から第7日までそれぞれ7個に分割されて材料表および調理手順記入枠が設けられ、且つ該各材料表および調理手順記入枠には前記表面に記載したものと同一の

2

曜日および料理名表示部、料理別材料表示欄がそれぞれ配設されると共に、更に調味料記入部、調理手順記入部および出来上がり写真表示部を設けたことを特徴とする一週間分の献立と材料表。

【考案の詳細な説明】

【0001】

【産業上の利用分野】 本考案は、一週間分の献立と該献立に使用する材料を一枚のシートに記載し、これに基づいて買い揃えたすべての材料を余すことなく使用することができるようにした一週間分の献立と材料表に関するものである。

【0002】

【従来の技術】 従来、献立に関するものとしては、料理カードが知られていた。

【0003】

【考案が解決しようとする課題】家庭の主婦にとって頭痛の種は特に夕食の献立である。そして前記料理カードによって献立が決まっても困るのが材料の買い揃えである。一日の献立のため広いスーパーマーケットの店内をあちこち駆け回らなければならないという苦勞をしなければならない。然も大抵の場合夕食に使用した材料以外に必ずといっていいほど買い揃えた材料が半端に余ってしまい、使用されないまま冷蔵庫の中で腐ってしまい、無駄に捨てられることが多くみられ、ゴミが増える一因ともなるという問題点があった。

【0004】本考案は、前記従来の問題点を解決すべくなされたもので、材料を無駄にすることの全くない一週間分の献立と材料表を提供しようとするものである。

【0005】

【課題を解決するための手段】本考案は、一枚のシートの表面の一端部に一週間分献立に要する材料の品名欄と量欄およびチェック欄を備えた買物リスト表示欄を設け、前記表面の上方部に材料表示部、量目指示欄および材料写真表示部が設けられ、前記表面の下方部は第1日から第7日までそれぞれ7個に分割され、且つ該分割された各日に対応する位置に曜日および料理名表示部が設けられると共に、該日付けおよび料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記シートの裏面の前記買物リスト表示欄の裏側を除いた部分に、第1日から第7日までそれぞれ7個に分割されて材料表および調理手順記入枠が設けられ、且つ該各材料表および調理手順記入枠には前記表面に記載したものと同一の曜日および料理名表示部、料理別材料表示欄がそれぞれ配設されると共に、更に調味料記入部、調理手順記入部および出来上がり写真表示部を設けるという手段を採用することにより、上記問題点を解決した。

【0006】

【作用】上記構成より成る本考案によれば、買物リスト表示欄によって一週間分の料理の材料を間違いなく買い揃えることができる。そして、前記買い揃えた材料を料理別材料表示欄に従って分離し、これを調理手順に従って調理することにより一週間ですべての材料を余すことなく使用する。

【0007】

【実施例】本考案の実施の一例を図面に基づいて詳細に説明すると、一枚のシート1の表面1aの最上段に「一週間分献立と材料表」という表示2をなし、且つ前記表面1aの右端部上方には一週間分献立に要する材料を表示する買物リスト表示欄3が設けられている。そして、買物リスト表示欄3は材料を買い出しに行く場合、切離して持参できるように切離し用のミシン目あるいは切り取り線4を設けることが推奨される。

【0008】前記買物リスト表示欄3の上方に「買物リ

スト」という表示5をなすと共に、該買物リスト表示欄3には、買物をする各材料を品名毎に表示する品名欄6、前記買物をする各材料の重量や数量を表示する量欄7および買物をしたことを確認するため、鉛筆等でチェックするチェック欄8がそれぞれ備えられている。

【0009】前記「一週間分献立と材料表」という表示2の下方部には、前記買物をする各材料名とその量とをそれぞれ個別に表示する材料表示部9と、該材料表示部9の下方には前記材料表示部9に示された量の材料を分離細分化して使用することができるよう量目指示欄10とが設けられ、且つ該量目指示欄10の下方部には、前記材料表示部9に示された材料を写真で表示する材料写真表示部11が設けてある。

【0010】前記量目指示欄10は、例えば材料表示部9に表示された「牛薄切り肉500g」を「300g」、「160g」および「40g」にそれぞれ切断分離して、一週間のうちのいずれかの日に使用するために細分化するよう指示したものである。

【0011】更に、前記シート1の表面1aの下方部には、「各日使用材料表」という表示12がなされ、且つ該表示12の下方部は、第1日から第7日までそれぞれ縦方向に7個に分割され、該分割された各日に対応する位置には曜日13、料理名14とをそれぞれ記載した7個の曜日および料理名表示部15が設けられると共に、該曜日および料理名表示部15の下方には、前記各料理名14に対応する材料とその使用量を表示した料理別材料表示欄16が設けられている。

【0012】前記料理別材料表示欄16は、左側に材料名を表示する材料名欄17と、該材料名欄17に対応する右側に使用する材料の量を表示する量表示欄18を設けて形成されている。

【0013】また、前記各曜日13に対応する料理別材料表示欄16の下方にはそれぞれスープや味噌汁等の汁物名を表示する7個の汁物名表示部19が設けられると共に、該汁物名表示部19の下方には前記汁物名表示部19に表示された各汁物名に対応する材料とその使用量を表示した汁物別材料表示欄20が設けられている。

【0014】前記汁物別材料表示欄20は、左側に材料名を表示する材料名欄21と、該材料名欄21に対応する右側に使用する材料の使用量を表示する量表示欄22を設けて形成されている。

【0015】次に、前記シート1の裏面1bには、前記表面1a側の切取り用の買物リスト表示欄3の裏面となる左端部に「一週間分献立と材料表」という表示23がなされると共に、該表示23の右側は第1日から第7日までそれぞれ縦方向に7個に分割されて材料表および調理手順記入枠24が設けられている。

【0016】前記各材料表および調理手順記入枠24には、前記表面1aに記載されたものと同一の曜日および料理名表示部15、料理別材料表示欄16がそれぞれ上

方より順に配設されると共に、前記料理別材料表示欄16の下方に調味料の種類、その使用量を記載する調味料記入部25が設けられ、且つ該調味料記入部25の下方に調理手順を記載する調理手順記入部26が設けられ、更に前記調理手順記入部26の下方に料理の出来上がり写真を表示する出来上がり写真表示部27を設けて形成されている。

【0017】次に、本考案の実施例の作用について説明する。本考案一週間分の献立と材料表に表示された買物リスト表示欄3部分をシート1より切離して持参し、または本考案一週間分の献立と材料表をそのまま持参して、該買物リスト表示欄3の品名欄6および量欄7に記載された材料を所定量スーパー等にて購入する。自宅に持ち帰った材料を量目指示欄10に記載された量に予め分離細分化しておいて、各日毎の料理に速やかに対応することもできる。そして、前記のように予め材料を細分化していない場合は、各料理別材料表示欄16に記載された量の材料を料理日毎にそれぞれ分離し、調味料記入部25の記載により所定の調味料を用意して、調理手順記入部26の記載に従って調理することにより、その日毎の料理が完成する。なお、汁物別材料表示欄20に記載された材料を用いることにより汁物を作ることができるが、料理と汁物の組合せは、当日の好みに応じて任意に変更して利用することができる。

【0018】買物リスト表示欄3に従って材料を購入する場合、スーパー等においてはバックに包装されていて予定量以上の材料を購入してしまうこともあるが、予定量以上の材料は本考案表に記載された献立以外の、例えば朝食とか昼食用の材料として使用して、材料の使い残しがないようにする必要がある。

【0019】本考案一週間分の献立と材料表は、家族構成に応じたものを複数準備することにより、いずれの数の家族構成にも対応することができる。

【0020】

【考案の効果】本考案は上述のようであるから、買物リスト表示欄をシートから切離して買物に持参し、または本考案一週間分の献立と材料表をそのまま持参し、前記買物リスト表示欄の品名欄および量欄に記載された材料を所定量購入すると共に、購入の際チェック欄に鉛筆等でチェックマークを付けることにより材料の買い忘れがない。そして、本考案一週間分の献立と材料表から直ちに一週間分の献立が確認でき、また、料理別材料表示欄および汁物別材料表示欄に記載された量の材料を用いて、調理手順記入欄に従って調理することにより、各日毎の料理と汁物が簡単に出来上がり、一週間これを前記料理別材料表示欄および汁物別材料表示欄に記載された量の材料を用いて調理することにより、毎日異なった料理を食することができ、然も買った材料は一週間で完全に使い切るように献立されているため、材料が余ってゴミとして廃棄されることもないという極めて優れた効果を奏する。また、更に本考案は糖尿病等による食事療法中の病人のために専用の献立を作成することにより、食事療法中の病人をかかえた家庭における献立の悩みを解決することができる。

【図面の簡単な説明】

【図1】本考案一週間分の献立と材料表の表面図である。

【図2】本考案一週間分の献立と材料表の裏面図である。

【符号の説明】

1 シート、 1a 表面、 1b 裏面、 3 買物リスト表示欄、 6 品名欄、 7 量欄、 8 チェック欄、 9 材料表示部、 10 量目指示欄、 11 材料写真表示部、 15 曜日および料理名表示部、 16 料理別材料表示欄、 19 汁物名表示部、 20 汁物別材料表示欄、 24 材料表および調理手順記入部、 25 調味料記入部、 26 調理手順記入部、 27 出来上がり写真表示部。

【図 1】

一週間分献立と材料表												56 7 8															
9				10				11				9				10				9				10			
<div> <div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> <div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> <div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> </div>				<div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> <div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> <div> <div>12</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div>																							

 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 12 10 11 9 10 11 | | | | 12 10 11 9 10 11 12 | | | |

【図 2】

一週間分献立と材料表

15	16	15	16	15	16	15	16
23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46
47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62
63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86
87	88	89	90	91	92	93	94
95	96	97	98	99	100	101	102